



日	曜日	主食	こんだて	赤のなかまの食品	黄のなかまの食品	みどりのなかまの食品	エネルギー	
				ち・にく・ほねになる	ねつやちからになる	体のちょうしをととのえる	たんぱく質	
8	水	白ごはん	ぶりの照り焼き 炒めなます お雑煮 チョコクレープ おせち料理給	ぶり 牛乳 うすあげ とり肉	米・もち さとう さといも チョコクレープ	にんじん しょうが だいこん ごぼう しいたけ	730 Kcal 28 g 25 g	
9	木	白ごはん	肉しゅうまい 野菜のピリからあえ 塩ラーメン	ぶた肉 牛乳 あさり しゅうまい	米 ごま油 さとう あぶら 中華めん	にんじん キャベツ きゅうり にんにく しょうが	653 Kcal 26 g 17 g	
10	金	カツ丼	みそ汁 みかん	ぶた肉 みそ 牛乳 たまご 大豆 絹ごし豆腐 うすあげ	米 麦 あぶら てんぷら粉 さとう パン粉 かたくりこ	にんじん たまねぎ 糸みつば ごまつな みかん	782 Kcal 32 g 27 g	
13	月	 成人の日						
14	火	白ごはん	さばのしょうが煮 ごま和え みそ汁	さば 牛乳 うすあげ さつまあげ みそ	米 ごま さとう じゃがいも	にんじん しょうが ごまつな ねぎ もやし たまねぎ	711 Kcal 27 g 25 g	
15	水	麦ごはん	あげ大豆とじゃがいもの磯和え 肉豆腐 りんご1/6	大豆 牛乳 牛肉 青のり粉 焼き豆腐	米 さとう かたくりこ じゃがいも しらたき	にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ りんご	669 Kcal 25 g 19 g	
16	木	白ごはん	焼き肉炒め 味噌ワンドンスープ かぼちゃのカップケーキ	牛肉 牛乳 ぶた肉 みそ 豆乳	米 さとう チョコレート かたくりこ ワンドン	にんじん ホットケーキミックス 青ピーマン サラダ油 かぼちゃ バター エリンギ	776 Kcal 26 g 23 g	
17	金	三色丼	甘えびのから揚げ はりはり漬け すまし汁	とり肉 牛乳 大豆ミート たまご ふかし 絹ごし豆腐	米 ごま 麦 サラダ油 さとう	にんじん しょうが ごまつな えだまめ きりぼし大根 えのき	663 Kcal 34 g 18 g	
20	月	白ごはん	ちくわチーズ天ぷら ゆかりあえ カレーうどん	ちくわ 牛乳 牛肉 チーズ 青のり粉	米 あぶら てんぷら粉 うどん	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	673 Kcal 23 g 20 g	
21	火	白ごはん	春巻き 中華あえ 八宝菜	ぶた肉 牛乳 あさり するめいか うずらたまご	米 あぶら はるまき さとう かたくりこ	にんじん もやし ごまつな しょうが たまねぎ 干しいたけ	707 Kcal 24 g 26 g	
22	水	豚キムチ チャーハン	割り干し大根の中華漬物 たまごとわかめスープ ヨーグルト	ぶた肉 牛乳 とり肉 こんぶ たまご わかめ ヨーグルト	米 ごま油 麦 ごま さとう あぶら かたくりこ	にら にんにく にんじん しょうが ねぎ たまねぎ えのき	606 Kcal 24 g 18 g	
23	木	クロック ムッシュ	ツナサラダ ポトフ	ハム 牛乳 ツナ チーズ ぶた肉 ソーセージ	ミルク食パン バター 米粉 さとう じゃがいも	にんじん キャベツ かぶ葉 パセリ たまねぎ	618 Kcal 28 g 25 g	
24	金	セルフ おにぎり	鮭の塩焼き つけもの めった汁 日本で初めての給食メニュー	さけ 牛乳 ぶた肉 のり みそ	米 ごま こんにやく さつまいも	にんじん たくあん キャベツ たまねぎ ねぎ	606 Kcal 28 g 14 g	
27	月	フォカッチャ	ジジのにしんのグリル クリームポテト キキの大晦日の肉団子スープ おはなし給食「魔女の宅急便」	にしん 牛乳 牛肉 チーズ ぶた肉 大豆粉	フォカッチャ いんげん豆 パン粉 オリーブ油 じゃがいも バター あぶら かたくりこ エジプト豆	パセリ たまねぎ にんじん にんにく トマト セロリ たまねぎ	621 Kcal 29 g 25 g	
28	火	白ごはん	はたはたのから揚げ ごま酢あえ いも煮 山形県の郷土料理	うすあげ 牛乳 牛肉 はたはた あつあげ	米 さとう 米粉 ごま こんにやく さといも	ごまつな もやし にんじん だいこん まいたけ ねぎ	642 Kcal 24 g 20 g	
29	水	白ごはん	豚肉のたつた揚げ かぶの昆布和え 飛鳥汁 世界遺産給食「古都奈良」	ぶた肉 牛乳 とり肉 こんぶ みそ	米 あぶら かたくりこ さといも	ごまつな しょうが にんじん かぶ だいこん なめこ	682 Kcal 28 g 23 g	
30	木	白ごはん	堅豆腐のミートグラタン にんじんグラッセ 白山かす汁 白山めぐみん給食	堅豆腐 牛乳 牛肉 あつあげ ヨーグルト ぶた肉 みそ チーズ 大豆ミート	米 あぶら パン粉 バター こんにやく さけかす	トマト にんにく にんじん たまねぎ パセリ ホールコーン ごぼう	766 Kcal 32 g 28 g	
31	金	麦ごはん	ポークカレー フルーツミルクゼリー	豚肉 牛乳 チーズ	米 麦 あぶら じゃがいも バター こむぎこ カレールウ ミルクゼリー	にんじん にんにく トマト しょうが たまねぎ みかん	794 Kcal 20 g 22 g	

※ 牛乳は毎日つきます。
 ※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
 ※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。



